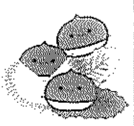
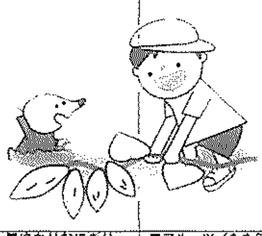
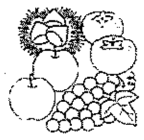
★ 9月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
昼食	■ロールパン 丸ロール ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ビーフンサラダ ビーフン にんじん きゅうり マヨネーズ しお ■スープ コーン たまねぎ ブイヨン しお こしょう	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ホキ りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 土生姜 かたくり粉 キャノーラ油 ■さつま芋の煮物 さつまいも にんじん さとう 淡口しょうゆ ■みそしる とうふ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく りょうり酒 しめじ はくさい にんじん だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白ごま 	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■大根サラダ だいこん コーン えだまめ 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
3時	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■マシュマロサンド クラッカー マシュマロ ■牛乳 牛乳	■焼きおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（なし） なし ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる わかめ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏肉のマヨネーズ焼き とりにく りょうり酒 しお たまねぎ にんじん パセリ缶 マヨネーズ キャノーラ油 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■スープ コーン にんじん ブイヨン しお こしょう	■たきこみごはん 米 しめじ にんじん こんにゃく あぶらあげ 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■カレイの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ だいこん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■カレーピラフ 米 ウインナー たまねぎ にんじん キャノーラ油 しお カレー粉 ブイヨン こしょう ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ こしょう
3時	■マカロニきなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■黒糖トースト 食パン 黒さとう マーガリン ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳

	12 土	14 月	15 火
昼食	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ とりがらスープ しお こしょう かたくり粉 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ こしょう	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば りょうり酒 濃口しょうゆ 土生姜 さとう みりん風 ■がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる にんじん ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■チキンチャップ とりにく りょうり酒 たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ とんかつソース さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ コーン にんじん ブイヨン しお こしょう
3時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳

	16 水	17 木	18 金	19 土	21 月	22 火
昼食	■ごはん 米 ■牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう みりん風 濃口しょうゆ ■キャベツのツナ和え きゃべつ にんじん ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん キヌサヤ さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 しお ほうれんそう キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■インゲンの和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	敬老の日	秋分の日
3時	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■きのこおにぎり 米 にんじん しめじ まいたけ えのき エリンギ あぶらあげ 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■塩おにぎり 米 しお ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳		

	23 水	24 木	25 金	26 土
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく りょうり酒 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 グリーンピース 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお こしょう キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお こしょう	■ハヤシライス 米 牛バラ たまねぎ しめじ キャノーラ油 ハヤシルウ ケチャップ かたくり粉 ■キャベツサラダ きゃべつ きゅうり コーン マヨネーズ 	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■オクラの和え物 おくら にんじん みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
3時	■おはぎ モチ米 米 つぶあん きな粉 さとう しお ■お茶 ほうじ茶	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳

	28 月	29 火	30 水
昼食	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 ■みそしる たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉の味噌炒め とりにく きゃべつ たまねぎ 赤ピーマン りょうり酒 赤味噌 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■トンカツ 豚ヘレ しお だいずフレーク かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ こしょう ■スープ コーン にんじん ブイヨン しお こしょう
3時	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■りんごきんとん さつまいも りんご さとう レモン果汁 ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳